



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Gerardo Alonso Herrera Díaz

Nombre del tema: Herbolaria: Plantas Medicinales

Parcial : I

Nombre de la Materia: Enfermería y Practicas Alternativas de la Salud

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: En Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

*Grupo :*A

Lugar y Fecha de elaboración

Comitán de Domínguez 20 de enero del 2023

JENGIBRE



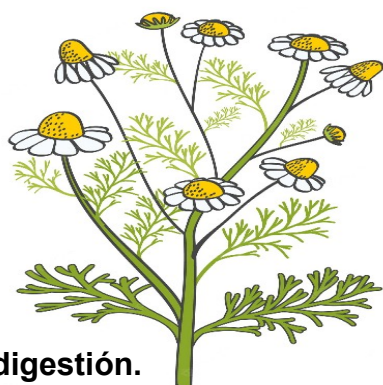
Mejora la circulación.
Alivia dolores menstruales.
Migrañas.
Depurativo.
Digestivo.
Refuerza el sistema inmunológico.
Antiinflamatorio.

RUDA



Digestivo.
Respiratorios.
Ácido úrico.
Reumatismo.
Problemas del corazón y fortalece el sistema circulatorio.
Antibiótico y desinflamatorio.

MANZANILLA



Alivia la digestión.
Alivia dolores menstruales.
Ansiedad.
Aclara y da brillo al cabello.
Colesterol.
Combate el insomnio.
Resfriado.

MENTA



Combate el mal aliento.
Dolores musculares.
Digestiva.
Mejora la circulación.
Reduce la inflamación y el dolor.
Bronquitis y sinusitis.
Calma la picazón.

TOMILLO



Favorece la digestión.
Ayuda a eliminar infecciones oculares.
Combate el exceso de sudor en pies y manos.
Alivia dolores menstruales.
Elimina gérmenes.

ROMERO



Diurético.
Bactericida.
Analgésico.
Purificador del hígado.
Mejora la digestión.
Mejora la circulación.
Estimulante del crecimiento

MAGUEY



Desinflamatorio.
Depurativo.
Ayuda a la salud digestiva.
Mantiene la piel y el cabello saludable.
Combate la gripe.

ALBAHACA



Mejora la digestión, evita los gases y flatulencia.
Remedio para el mal aliento.
Estimula la producción de leche en mujeres durante la lactancia.
Propiedades para calmar los nervios y estrés.

HOJA SANTA



Desinflamar el sistema digestivo.
Mantener los niveles de glucosa.
Gripe, tos y asma.
Dolores musculares.
Baja la fiebre.
Empacho.

AJO



Mejora la piel.
Mejora la digestión.
Reduce el colesterol.
Mejora la circulación.
Ayuda a depurar el organismo.
Antibiótico natural.

ÁLOE VERA



Regula el azúcar en la sangre.
Mejora cicatrices y marcas en la piel.
Antioxidante.
Mejora la digestión.
Alivia quemaduras en la piel.

CANELA



Alivia dolores.
Mejora la memoria.
Mejora la digestión.
Disminuye la acidez.
Reduce el colesterol.
Ayuda en vomito y nauseas.
Tiene un efecto relajante.
Previene el Alzheimer

HIERBABUENA



Síntomas del resfriado.
Alivia dolores de cabeza.
Disminuye la tensión muscular.
Refresca el aliento.
Favorece la digestión.
Analgésico.
Antiparasitario.

BUGAMBILIA



Antibiótico natural.
Disminuye la tos seca y elimina las flemas.
Reduce la fiebre.
Acelera la cicatrización de las heridas.
Alivia dolores estomacales.

CLAVO



Antiséptica.
Tratamiento del acné.
Antiespasmódico.
Enjuague bucal y anestésico en dolores de muela.
Estimula los músculos uterinos en el parto.

Bibliografía

- Chevallier, A. (1997). Enciclopedia de Plantas Medicinales. Madrid: Acento Editorial.
- Mahady, G.B.; Fong, Harry H.S.; Farnsworth, N.R. (2001). Botanical Dietary Supplements. CRC Press. pp. 207–215.
- Mejía Correa, L., Abad, M. I. y Escobar, V. (2014). Los Secretos de las Plantas. 3ra edición. Medellín: Fundación Secretos para Contar.
- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2009). MHT medicamentos herbarios tradicionales: 103 especies vegetales. Santiago: Ministerio de Salud. Red de protección social.
- Parsons, J.R. (2012). Altiplano de México: los agaves en la economía tradicional», La Jornada del Campo, La Jornada (México).